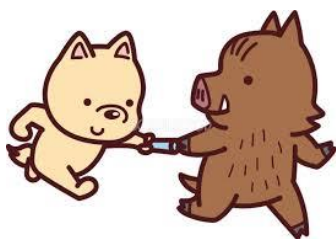


# がっちりニュースレター



第30号

発行先: 沢木歯科医院  
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8  
Tel: 096-367-1311



2019年最初のニュースレターです。今年もよろしくお願ひ致します。  
お口の健康のお手伝いができますよう邁進してまいります。

寒中お見舞い申し上げます。

お元気ですか！院長の澤木です。

今回は私のノートから、坂村真民先生の言葉を、あなたにお見せします。



この道はあきることはない。あきる道は本物ではない。  
この仕事はあきることはない。あきる仕事は本物ではない  
闇があるから / 光がある / 苦があるから / 楽がある /  
闇をいかせ / 苦をいかせ  
苦がその人を / 鍛えあげる / 磨きあげる / 本物にする  
追いつめられて / 初めて人間は / 本物になる  
だから本物になるためには /  
絶体絶命の瀬戸際に / 立たされねばならぬ

年頭の、言霊とします。



お正月明けは、年末年始の暴飲暴食や寝正月などの影響で、免疫が下がって、胃腸の不調から体調を訴える人が多い時期です。人の免疫力の約70%は腸粘膜と腸内細菌によって作られているので、腸がダメージを受けると、腸内細菌が減って免疫力もダウンし、さまざまな身体の不調の原因になります。

腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌（ひよりみきん）」の3種類があります。

「善玉菌」にはビフィズス菌や乳酸菌などがあり、健康維持や老化防止などへ影響があります。

一方「悪玉菌」にはブドウ球菌・ウェルシュ菌などがあり、身体に悪い影響を及ぼすとされています。

「日和見菌」は良い働きも悪い働きもする菌で、善玉菌が優勢だと良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると悪さをします。代表的な菌には大腸菌やバクテロイデスがあります。健康な人であれば、善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%のバランスになっています。これらは拮抗して共存していますので、悪玉菌だけを取り除くことはできません。重要なことは善玉菌を優勢にしたバランスを保つことです。善玉菌を増やすためには、食物繊維の摂取が必要です。大根や人参、蓮根などの根菜類は食物繊維が豊富なうえ、お腹を温めて腸を働かせてくれます。味噌や漬物、納豆などの発酵食品も腸内細菌を増やしてくれます。

腸は体全体の半数以上の免疫細胞が集まっており、人体最大の免疫器官といわれています。その腸と一本の管でつながった口は体をつくる食べ物の入り口であり、食べることは健康な生活の基本です。毎日おいしく食べるために、お口の健康づくりに取り組みましょう。

担当：澤木 千尋

